LIVRO DE RECEITAS
TURMA DA Mônica ©
Deliciosas receitas fáceis de preparar.
Receitas a serem preparadas pelos pais.
MAURICIO

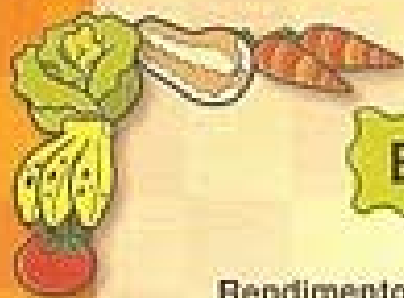
Apresentação

As nutricionistas da rede municipal de ensino de Santos decidiram escrever um livro com receitas deliciosas e fáceis de preparar para que os pais de todas as crianças da região possam oferecer a seus filhos uma alimentação digna, saudável e altamente nutritiva. E o mais importante: gastando só um pouquinho.

O resultado não poderia ter sido melhor. São 16 pratos maravilhosos e supercriativos, com ingredientes simples como legumes, verduras, frutas e ovos, entre outros.

É claro que a Turma da Mônica foi convidada a participar, com a missão de dar a medida certa de graça e humor que as criativas receitas das nutricionistas merecem. A Magali até se prontificou a provar, um por um, todos os pratos que constam neste livro.

Quer saber qual foi a opinião da nossa amiguinha?

Então, que tal virar esta página e descobrir quantas coisas gostosas podemos preparar em poucos minutos e quantas coisas gostosas a Magali pode devorar em questão de segundos?

Bolo de Vagem com Cenoura

Rendimento: 5 porções
Valor calórico por pessoa: 226,77 calorias
Tempo de preparo: 45 minutos

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de vagem picada
- 2 cenouras picadas
  sal a gosto
- 1 colher de sopa de margarina
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho socado
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 50g de queijo parmesão ralado (opcional)
- 2 colheres de sopa de farinha de rosca
- 2 ovos

MODO DE PREPARAR

Cozinhe as vagens e as cenouras em água e sal. Escorra e junte margarina, cebola e alho. Deixe refogando, mexendo por 3 minutos. Retire do fogo. Junte salsa, queijo ralado (se desejar) e farinha de rosca. Misture bem.
Bata as claras em neve, junte as gemas uma a uma, até misturar bem. Adicione os legumes refogados e mexa lentamente até ficar misturado. Asse num pirex untado e polvilhado com farinha de rosca por uns 20 minutos. Enfie uma faca no meio da massa. Se sair limpa, está pronto.

Sugestão: Substitua vagem pelo legume de sua preferência.

DICA

Cenoura: tem alto teor de vitamina A e também sais minerais como potássio, sódio, cloro, cálcio, fósforo, magnésio e selênio.

Bolinhas de Berinjela

Rendimento: 66 unidades
Valor calórico por pessoa: 68,55 calorias
Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES

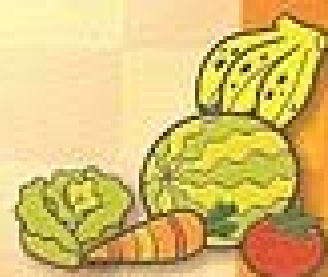
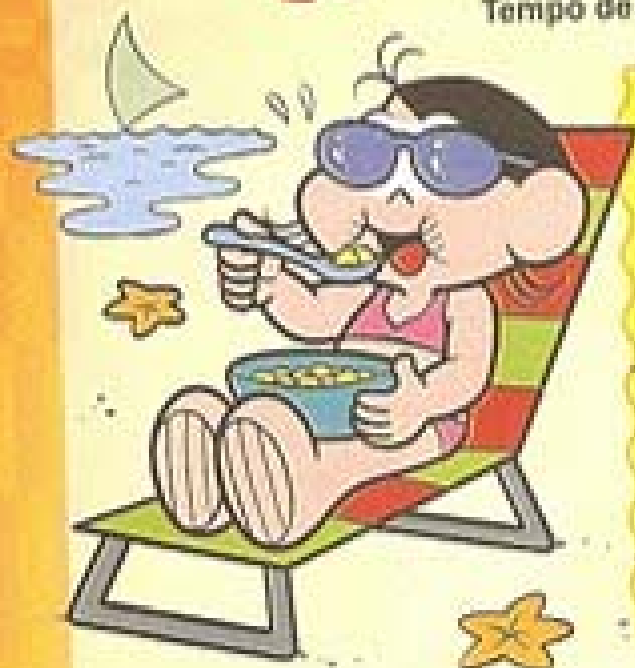
- 1 berinjela tamanho médio
- 1 ovo
- 1/3 de xícara de chá de farinha de rosca
- ¼ de colher de chá de alho amassado
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ½ xícara de chá de queijo ralado
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARAR

Cozinhe a berinjela em água fervente por 20 minutos. Descasque e bata no liquidificador juntamente com outros ingredientes, acrescentando o queijo por último. Leve a massa à geladeira por cerca de 1 hora. Frite no óleo quente, em fogo baixo, pingando a massa com uma colher de chá formando bolinhas.

DICA

Berinjela, Delícia Saudável

Originária da Índia e da China, a berinjela pertence à família das solanáceas (aquelas que dependem de sol e de calor para sobreviver).
São ricas em vitaminas e sais minerais. Alguns estudos sugerem que a berinjela tenha a propriedade de reduzir o colesterol, porém ainda não há um consenso e outras pesquisas estão sendo feitas.
Bastante versátil, é ingrediente quase obrigatório na culinária mediterrânea. Pode ser consumida cozida, assada, ensopada ou mesmo frita. Neste caso, uma dica: para dourar as berinjelas sem que elas percam o sabor característico, polvilhe-as com sal, regue com leite e deixe repousar por alguns minutos.
Seque bem e frite em óleo quente.

Rendimento: 6 porções
Valor calórico por pessoa: 681,31 calorias
Tempo de preparo: 40 minutos

- 1 abacaxi (de preferência, o amarelo)
- ½ kg de batatas cozidas e picadas
- 1 peito de frango pequeno refogado e cortado em quadradinhos
- 2 talos de salsão (com folhas)
- 1 maçã picada (passada por limão)
- 3 claras cozidas e picadas
- 10 colheres de sobremesa de maionese
- 3 gemas cozidas passadas em peneira
- sal a gosto

MODO DE PREPARAR

Lave o abacaxi, corte pela metade no sentido do comprimento, conservando as ramas. Remova a parte comestível da fruta com uma faca. A seguir, corte em quadradinhos. Coloque no escorredor e leve à geladeira. Conserve no refrigerador as metades viradas para baixo, a fim de escorrer o líquido.
Misture batata, peito de frango, salsão picado, maçã, claras cozidas, tempere com sal e uma parte da maionese.
Seque as metades do abacaxi e coloque dentro da salada, dando forma ovalada. Passe levemente a maionese que ficou reservada. Polvilhe gemas passadas por peneira, decorando o prato a gosto. Se quiser, polvilhe coco ralado fresco.

DICA

Abacaxi: rico em vitamina C e abundante em açúcar quando amadurecido. Possui uma substância chamada brometina, que auxilia no amaciamento das carnes, por isso é utilizado para tempero.
A casca do abacaxi pode ser usada para fazer refresco.

Maçã: rica em fibras quando utilizada inteira.
Com a casca da maçã podem ser feitos deliciosos chás e refrescos. Auxilia no controle dos níveis de colesterol do sangue.

Suflê de Acelga

Rendimento: 6 porções
Valor calórico por pessoa: 116,23 calorias
Tempo de preparo: 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de óleo
- 4 xícaras de chá de acelga lavada e picada
- 4 ovos batidos
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de cheiro-verde picado
- sal

MODO DE PREPARAR

Coloque um pouco de óleo numa frigideira e junte acelga. Refogue ligeiramente e retire do fogo. Junte os demais ingredientes e misture. Unte uma fôrma para suflê e despeje a mistura. Leve ao forno brando e deixe por uns 20 minutos, até assar.

DICA

A acelga contém grande quantidade de vitaminas A, B2, C e de minerais como cálcio, sódio, potássio, fósforo e ferro. Possui fibras que auxiliam no funcionamento dos intestinos.

Suco de Maracujá com Cenoura

Rendimento: 4 copos de 295 ml
Valor calórico por pessoa: 82 calorias
Tempo de preparo: 5 minutos

INGREDIENTES

- 750 ml de suco de maracujá
- 2 cenouras médias picadas
- 4 folhas de hortelã
- Cenouras em tiras para enfeitar
- 3 colheres de açúcar
- 4 pedras de gelo

MODO DE PREPARAR

Coloque no copo do liquidificador o suco de maracujá, as cenouras, a hortelã, o açúcar e 4 pedras de gelo. Bata por 2 minutos ou até ficar homogêneo. Distribua a batida em 4 copos. Enfeite com as tiras de cenoura.

DICA

Devemos evitar os longos períodos de jejum entre as refeições. Uma fruta ou suco no intervalo da manhã e um lanche à tarde favorecem o bom rendimento no trabalho e nos estudos.

Croquete de Milho Verde

Rendimento: 10 porções
Valor calórico por pessoa: 355,12 calorias
Tempo de preparo: 1 hora

INGREDIENTES

- 1 copo (requeijão) de milho verde cozido
- 2 copos (requeijão) de farinha de trigo
- 2 copos (requeijão) de leite
- 1 colher de café bem cheia de sal
- 3 colheres de sopa de queijo ralado
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de sopa de margarina
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional)
- Claras e farinha de rosca para passar os croquetes

MODO DE PREPARAR

Leve ao fogo todos os ingredientes. Mexa bem, até que a massa desgrude do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar para formar croquetes. Passe-os na clara, sem bater, na farinha de rosca e frite em óleo bem quente. Escorra-os em papel absorvente e sirva.

DICA

O milho é um cereal altamente energético, rico em vitaminas B1, B6 e C. O milho fresco deve ser comprado com a palha bem verde e a "barba" marrom-escuro. Para verificar se é novo, aperte um grão. Se sair um líquido leitoso, está em boas condições. Se estiver à venda sem palha, verifique se a parte inferior da espiga é macia.

Pão de Abóbora

Rendimento: 40 unidades
Valor calórico por pessoa: 287,8 calorias
Tempo de preparo: 1 hora

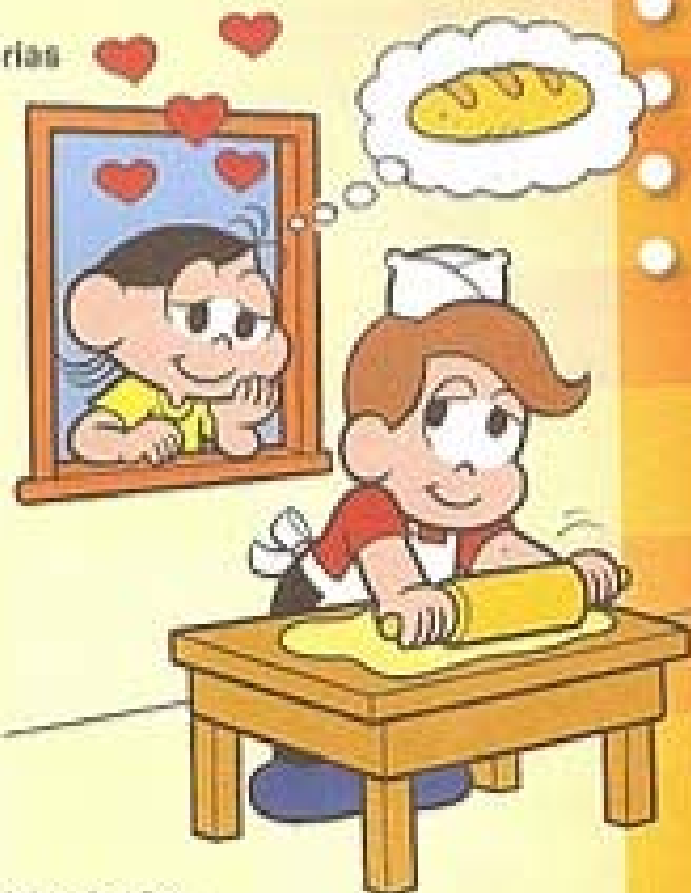
INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de trigo
- 200 g de abóbora cozida
- 2 ovos inteiros
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de fermento biológico de (padaria)
- 1 copo (americano) de água morna
- 1 copo (americano) de óleo
- 1 ½ copo de leite morno
- 1 colher de sopa de sal

MODO DE PREPARAR

Bata tudo no liquidificador, menos a farinha de trigo.
Despeje a massa numa tigela e vá acrescentando, aos poucos, a farinha de trigo, até que a massa desgrude das mãos. Deixe crescer por meia hora. Faça os pãezinhos e leve ao forno quente até dourar.

DICA

Ao comprar abóbora, escolha a de casca firme, sem rachaduras ou parte mole. Para conservar, quando madura, mantenha-a na geladeira, onde pode durar até 15 dias.
Aproveite as sementes de abóbora para servir como aperitivos. Para isso, basta levá-las ao forno para tostar. Tempere depois com sal.

Torta de Ricota

Rendimento: 6 porções
Valor calórico por pessoa: 497,43 calorias
Tempo de preparo: 40 minutos

INGREDIENTES

- ½ kg de ricota fresca
- 4 ovos inteiros
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1 lata de leite condensado
- 2 litros de leite de vaca
- 3 colheres de sopa de maisena
- 4 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARAR

Bata tudo no liquidificador. Unte um pirex com manteiga e polvilhe com canela em pó (opcional). Coloque a massa e leve ao forno por 20 ou 30 minutos. Depois de frio, leve à geladeira.

Sugestão: para incrementar a torta de ricota, misture uvas passas ao creme já batido e leve ao forno por 20 ou 30 minutos.
Depois de frio, leve à geladeira.

DICA

A ricota é boa fonte de cálcio na alimentação diária. O cálcio deve fazer parte da dieta ao longo de toda a vida, principalmente para adolescentes, gestantes, mulheres em período de amamentação e idosos.

Lasanha com Abobrinha

Rendimento: 8 porções
Valor calórico por pessoa: 314,78 calorias
Tempo de preparo: 1 h e 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de abobrinha
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho socado
- 2 xícaras de chá de molho de tomate
- 450 g de ricota
- 180 g de queijo muçarela
- 2 ovos
- ¼ de xícara de salsinha picada
- Pitadas de manjericão, orégano e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARAR

Lave as abobrinhas. Corte-as em fatias compridas. Cozinhe de 5 a 6 minutos numa panela grande.

Ponha num escorredor e seque com toalha de papel. Numa frigideira, esquente o azeite e cozinhe a cebola e o alho até amolecer. Junte o molho de tomate e cozinhe lentamente por 10 minutos. À parte, misture a ricota com metade da muçarela, os ovos e os temperos. Pré-aqueça o forno moderado.

Numa refratária untada coloque uma camada de molho de tomate, uma de abobrinha e outra de molho de ricota. Repita.

Por último, o restante da muçarela. Asse em forno por 40 minutos.

DICA

Ao usar a abobrinha, evite descascar. No máximo, raspe a casca com uma faca. Não cozinhe mais do que 10 a 15 minutos e com pouca água, para não perder os nutrientes.

Lasanha com Abobrinha

Rendimento: 8 porções
Valor calórico por pessoa: 314,78 calorias
Tempo de preparo: 1 h e 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de abobrinha
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho socado
- 2 xícaras de chá de molho de tomate
- 450 g de ricota
- 180 g de queijo muçarela
- 2 ovos
- ¼ de xícara de salsinha picada
- Pitadas de manjericão, orégano e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARAR

Lave as abobrinhas. Corte-as em fatias compridas. Cozinhe de 5 a 6 minutos numa panela grande.
Ponha num escorredor e seque com toalha de papel. Numa frigideira, esquente o azeite e cozinhe a cebola e o alho até amolecer. Junte o molho de tomate e cozinhe lentamente por 10 minutos. À parte, misture a ricota com metade da muçarela, os ovos e os temperos. Pré-aqueça o forno moderado.
Numa refratária untada coloque uma camada de molho de tomate, uma de abobrinha e outra de molho de ricota. Repita.
Por último, o restante da muçarela. Asse em forno por 40 minutos.

DICA

Ao usar a abobrinha, evite descascar. No máximo, raspe a casca com uma faca. Não cozinhe mais do que 10 a 15 minutos e com pouca água, para não perder os nutrientes.

Peixe com Banana

Rendimento: 6 porções
Valor calórico por pessoa: 824,15 calorias
Tempo de preparo: 50 minutos

INGREDIENTES

- 1kg de filé de pescada
- 1 dúzia de banana nanica meio verde
- sal, alho socado, pimenta, suco de um limão, farinha de trigo e óleo para fritar.
- Farinha de mandioca
- Molho de tomate (4 colheres de óleo, 1 cebola,
- 3 dentes de alho, 700 gramas de tomate, salsa, sal
- 120 gramas de pimentão)

MODO DE PREPARAR

Tempere os filés com sal, alho, pimenta e suco de limão. Passe-os na farinha de trigo e frite em óleo quente.
Corte as bananas pelo meio, passe na farinha de mandioca e frite. Prepare o molho de tomate.
Coloque os filés fritos no centro de uma travessa e cubra com molho de tomate. Ao redor, arrume as bananas fritas. Sirva com arroz e cenoura refogada.

DICA

São ótimos substitutos das carnes. Ricos em proteínas e sais minerais (cálcio, fósforo, ferro e iodo) e vitaminas A, B e D, que são responsáveis pelo desenvolvimento do organismo.
É um alimento de fácil digestão.

A cabeça e o espinhaço podem ser aproveitados para fazer pirão, sopas, moqueca e bolinhos. Os ovos também são utilizados em farofas e recheios.

Peixe com Banana

Rendimento: 6 porções
Valor calórico por pessoa: 824,15 calorias
Tempo de preparo: 50 minutos

INGREDIENTES

- 1kg de filé de pescada
- 1 dúzia de banana nanica meio verde
- sal, alho socado, pimenta, suco de um limão, farinha de trigo e óleo para fritar.
- Farinha de mandioca
- Molho de tomate (4 colheres de óleo, 1 cebola,
- 3 dentes de alho, 700 gramas de tomate, salsa, sal
- 120 gramas de pimentão)

MODO DE PREPARAR

Tempere os filés com sal, alho, pimenta e suco de limão. Passe-os na farinha de trigo e frite em óleo quente.
Corte as bananas pelo meio, passe na farinha de mandioca e frite. Prepare o molho de tomate.
Coloque os filés fritos no centro de uma travessa e cubra com molho de tomate. Ao redor, arrume as bananas fritas. Sirva com arroz e cenoura refogada.

DICA

São ótimos substitutos das carnes. Ricos em proteínas e sais minerais (cálcio, fósforo, ferro e iodo) e vitaminas A, B e D, que são responsáveis pelo desenvolvimento do organismo.
É um alimento de fácil digestão.

A cabeça e o espinhaço podem ser aproveitados para fazer pirão, sopas, moqueca e bolinhos. Os ovos também são utilizados em farofas e recheios.

Chapeuzinho Vermelho

Rendimento: 6 porções
Valor calórico por pessoa: 324,4 calorias
Tempo de preparo: 50 minutos

INGREDIENTES

- 3 pêras d'água
- 3 maçãs vermelhas sem casca e cortadas ao meio
- 2 xícaras de açúcar (300 gr)
- 2 xícaras de água para calda
- 2 folhas de gelatina vermelha

MODO DE PREPARAR

Misture a água e o açúcar e leve ao fogo. Deixe cozinhar até obter uma calda rala. Amoleça a gelatina em água fria e misture com a calda. Logo depois, coloque aos poucos as maçãs e pêras para cozinhar.
Retire-as da calda quando estiverem cozidas.

Observação: este prato é bom para acompanhar assados.

DICA

Frutas como maçã, pêra, pêssego ou goiaba podem ser consumidas com casca. Assim, você preserva os nutrientes e aumenta a quantidade de fibras consumidas diariamente.

Fricassê de Frango

Rendimento: 5 porções
Valor calórico por pessoa: 478,92 calorias
Tempo de preparo: 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 kg de frango cortado em tirinhas
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 cebola grande ralada
- 1 cenoura grande cortada em rodelas
- 1 folha de louro
- 250 g de cogumelo fresco fatiado ou palmito (opcional)
- 1 lata de creme de leite ou equivalente de molho branco
- Salsa picada, sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARAR

Numa panela de fundo largo, aqueça a margarina e doure o frango. Vá acrescentando a cebola, a cenoura e o louro e deixe fritar por alguns minutos.
Depois, se quiser, junte o cogumelo e o vinho branco e cozinhe em fogo baixo e em panela tampada por 15 minutos.
Enquanto isso, misture o limão ao creme de leite. Adicione ao frango, aqueça sem deixar ferver e desligue o fogo. Polvilhe com salsa e sirva em seguida.

DICA

O frango é um alimento rico em proteína e com baixo teor de gordura, desde que consumido sem pele.

Pudim de Tangerina

Rendimento: 6 porções
Valor calórico por pessoa: 165,59 calorias
Tempo de preparo: 50 minutos

INGREDIENTES

- 4 gemas
- 1 xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de suco de tangerina
- 1 colher de sopa de casca de tangerina ralada
- 4 claras

MODO DE PREPARAR

Bata as gemas até engrossar e ficar esbranquiçada. Adicione o açúcar aos poucos, batendo sem parar. Acrescente o suco e a casca de tangerina. Misture bem.
Bata as claras em neve firme. Junte ao creme e misture levemente. Despeje numa fôrma para pudim untada e asse em banho-maria até que o pudim esteja firme (cerca de 35 minutos).

DICA

A tangerina é rica em vitamina, portanto aumenta a resistência do organismo às infecções.
Aproveite sua safra de junho a setembro.

Bolinho Surpresa

Rendimento: 20 bolinhos
Valor calórico por pessoa: 56,42 calorias
Tempo de preparo: 20 minutos

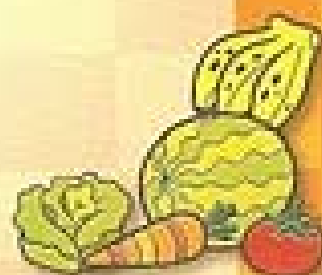
INGREDIENTES

- 1 fatia fina de toucinho defumado ou bacon
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de sobras de feijão escorrido
- 1 colher de café de fermento em pó
- Óleo para fritar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARAR

Refogue o toucinho em sua própria gordura. Acrescente ainda a cebola e o alho. Depois de dourado, coloque no liquidificador com os demais ingredientes. Passe a massa para uma travessa e vá fritando as colheradas em óleo quente.
Escorra em papel absorvente e sirva.

DICA

Feijão: leguminosa fonte de proteína de origem vegetal, rico em ferro e em fibras que favorecem o controle do colesterol sanguíneo.

Macarrão com Miúdos

Rendimento: 6 porções
Valor calórico por pessoa: 775.97 calorias
Tempo de preparo: 45 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de moela
- sal a gosto
- 3 dentes de alho
- 200 g de fígado de frango
- 4 xícaras de macarrão
- 4 colheres (sopa) margarina
- 1 xícara (chá) de tomate
- 2 colheres (sopa) de salsa

MODO DE PREPARAR

Limpe e corte a moela em pedaços e leve para cozinhar com sal e 1 dente de alho até que fique macia. Corte o fígado em pedaços e reserve. Cozinhe o macarrão à parte e reserve. Refogue o fígado e a moela cozida na margarina com alho e tomate. Junte o macarrão e salpique a salsa.

DICA

Miúdos: alimento de baixo custo e fonte de proteínas de ótima qualidade. Contém ferro e vitaminas do complexo B que auxiliam no tratamento de anemia e são importantes na fase do crescimento.